L'OFFICIEL

LEVANT

DE LA COUTURE ET DE LA MODE DE PARIS

MODE *HAPPY DAYS*

PLAISIR & LÉGÈRETÉ À BEYROUTH

NADA ZEINEH *KAREN CHEKERDJIAN: LES CRÉATIVES*

MARC JACOBS : L'EXPO CHRISTOPHER BAILEY: LA RENCONTRE

DAMIEN HIRST JÉRÔME SANS

SIRI TOLLEROD EN ROBE DIOR
ET BIJOUX DIOR JOAILLERIE

N°23 - 7,500 L.L.

9 772077 500011

RITUEL

INTOX OU RÉELLE CURE DE DÉSINTOX ?

Entre une Cure Détox et une Cure de Désintoxication, la frontière est parfois mince : la première est prisée des médias, la seconde des stars borderline, mais le but reste souvent le même : s'alléger d'un peu de soi. Rencontre avec Françoise Kennes, naturopathe et spécialiste des cures détox ayurvédiques pour l'agence de voyage de luxe, Horizons Nouveaux. **Par Marie LE FORT**

Si, à dix-huit ans, Françoise Kennes choisit de devenir infirmière, c'est avant tout pour pouvoir parcourir le monde tout en exerçant son métier. Au fil de ses périples, elle découvre de nombreuses médecines traditionnelles (Ayurveda, médecine chinoise, tibétaine, chamanique…), elle choisit alors d'approfondir ses connaissances dans ces thérapies plusieurs fois millénaires et de poursuivre, en parallèle, une formation de naturopathe. Depuis, elle applique, au quotidien, une approche équilibrée et pragmatique d'une médecine qui cherche plutôt à soigner le corps et l'esprit dans leur globalité et sans les dissocier. Place à la sagesse, à la santé et au bien-être holistique.

www.horizonsnouveaux.com/fr/themes/ayurveda-traditions-et-spas.html

L'ASIE COMME GUIDE.

Que ce soit dans un spa ou dans un centre Ayurveda, dans un lieu de bien-être ou de traditions, l'Asie offre nombre de thérapies ancestrales et traditionnelles: pranayama, yoga et méditation, recettes séculaires de Thaïlande et rituels birmans, jamu indonésien ou détoxification, bains, hammams et gommages purifiants, soins de beauté traditionnels et méditation… pour faire une cure détox et renouer avec un équilibre fondamental, le choix est immense.

L'AYURVÉDA COMME REPÈRE.

L'Ayurveda est une philosophie, mais avant tout une médecine traditionnelle et millénaire qui repose sur les cures de purification pour une meilleure reconstruction du corps et de l'âme. Suivre une cure ayurvédique, c'est offrir une période de nettoyage à son corps pour parvenir à éliminer ce qui lui est défavorable. En fonction de l'intensité de la cure, on se remet en forme ou décide d'aller plus loin, en supprimant une de ses addictions – tabac, alcool, etc. À la différence des régimes ou autres "potions détox", l'Ayruvéda induit une détox globale, qui prend en charge tout le corps, en utilisant les voies digestives comme médium.

CURE AYURVÉDIQUE, VISER UN "ÉQUILIBRE ULTIME"

"Le but d'une cure ayurvédique est de mettre le système digestif au repos ; un repos qui sera ensuite bénéfique à toutes les cellules du corps", explique Françoise Kennes. On est loin des régimes Raw Food ou des tisanes drainantes qui ne sont pas forcément faciles à digérer ou stimulent certains organes plutôt que d'autres. "Il faut être conscient d'une chose : vivre en détox ne serait pas très cool. Mais compter moins de 14 jours pour faire une vraie cure est illusoire ! À la base, le but de l'Ayurvéda est d'équilibrer nos trois doshas ou terrains fondamentaux, qui sont Vata, l'air, Pita, le feu et Kapha la terre et l'eau. Chacun de nous possède un peu des trois, mais s'approcher du point d'équilibre qui est mouvant, car le corps est perpétuellement traversé de flux, est le but ultime à la fois physiquement et spirituellement".

CURE AYURVÉDIQUE, MODE D'EMPLOI

Dans les premiers jours de la cure (3 à 7 jours en fonction des personnes), on nettoie le corps à l'aide du Ghee, ou beurre clarifié, allégé, assimilable à une huile pure. Ingéré à raison de 20ml supplémentaires par jour – jusqu'au dégoût - il va venir lubrifier toutes les cellules du corps pour permettre aux cellules de se délester des toxines. Cette première étape est une phase de repos car il ne faut pas que le beurre devienne une nourriture : il est le véhicule des toxines, et la main du thérapeute est là pour masser le corps régulièrement et l'accompagner dans cette voie.
Suit après une phase de repos-reconstruction de plusieurs jours qui s'accompagne d'un retour à une alimentation quasi-normale (petit-déjeuner, déjeuner, dîner léger) : en parallèle, on aide le corps à finir de drainer les toxines et à se reconstituer à l'aide de massages (deux par jour en moyenne), séances de yoga, de médiations voir de purges pour certains. Idéalement, une cure dure 21 jours pour permettre une élimination soft et une adaptation du corps en douceur.

LE MASSAGE, CLÉ DU BIEN-ÊTRE

De tous les soins de bien-être dans le monde, le massage reste probablement le fil conducteur le plus fidèle et le plus accessible car il traduit la vision de la médecine traditionnelle et intègre les habitudes populaires. Il est aussi à l'origine de nombreux rituels et est prétexte à l'élaboration de préparations curatives ou cosmétiques. Le massage est toujours une expression particulière de la manière dont les mains parlent au corps et à l'âme. Quel qu'il soit, il est l'allié principal de toute cure de détox.

QUATRE ADRESSES DETOX :

Françoise Kennes nous livre un choix de quatre adresses pour des cures détox allant de la plus stricte à la plus lifestyle.

KALARI KOVILAKOM - 14 JOURS MINIMUM

Cette adresse indienne est le must pour faire une détox Ayurvéda pure et sans aucun compromis : elle accompagne en général des personnes en quête d'un changement de vie, ou d'autres qui veulent soigner une maladie de manière alternative ou mettre fin à une forme d'addiction.
Les traitements seront choisis uniquement par le médecin (aucune liste de traitements annoncés), en fonction des doshas et de l'état d'intoxication de chacun, et donne lieu à une diète personnalisée.
Le conseil de Françoise Kennes : se rendre au Kalari Kovilakom n'a rien à voir avec des vacances balnéaires… mais grâce à la qualité des soins et des traitements, ce centre permet d'aller jusqu'au bout de soi-même pour découvrir un nouvel art de vivre et renouer avec la santé. Mieux vaut s'y rendre seul, sans conjoint ni ami.

www.kalarikovilakom.com

COMO SHAMBHALA ESTATE AU BEGAWAN GIRI - 7 JOURS MINIMUM

À Bali, cette adresse pointue dans l'approche comme dans les traitements propose des consultations avec un médecin et/ou naturopathe qui permettent d'adapter les traitements au cas par cas. Une semaine sur-mesure attend chaque visiteur. Ancrée dans un paysage idyllique, chaque villa est de plus placée sous le thème d'un élément (terre, eau, air, feu) et le spa originel - en bas de la propriété - est situé tout près d'une source sacrée où les villageois viennent chercher l'eau pour ses vertus de guérison et de rajeunissement.
Le conseil de Françoise Kennes : cette destination lointaine se découvre et se vit comme un écrin précieux où le raffinement n'a pas d'égal. Un lieu où cure détox et esthétique se rencontrent.

www.comoshambhala.como.bz

PHOTOS © COURTESY OF HORIZONS NOUVEAUX

CHIVA SOM - 7 JOURS MINIMUM

Une panacée de soins et de thérapies pour un programme individuel et personnalisé à l'extrême, cette adresse thaïlandaise est parfaitement rodée : si la diète détox est orientée en fonction des besoins de chacun, elle est doublée de suppléments détox aux herbes, séances de stretching et drainages lymphatiques.
L'établissement offre le choix entre "L'ultime Détox" qui combine massages Maya, hydrothérapie du côlon, soins corporels détoxifiants et une "Détox Naturelle" qui allie séances de Chi Ne Tsang (méthode détoxifiante par la relaxation profonde), réflexologie, méditation et thérapie cranio-sacrale.
Le conseil de Françoise Kennes : une adresse idéale pour prendre un rendez-vous avec soi-même et goûter l'expérience unique de retrouver le chemin du juste équilibre… idéal pour perdre du poids ou apprendre à gérer son stress.

www.chivasom.com

ANANDA HIMALAYA - 7 JOURS MINIMUM

Une cure détox à l'Ananda Himalaya – reconnu comme l'un des meilleurs spas au monde depuis des années - permet d'allier l'Ayurveda à d'autres thérapies, au fitness, au yoga ou à la méditation. En effet, en associant les soins ayurvédiques associés à d'autres techniques de détoxification (massages en aromathérapie, douches, bains et huiles essentielles, drainages lympathiques, gommage et enveloppement…), le resort offre un bon compromis pour partir en couple. Quand l'un fait une détox, l'autre joue au golf ! De plus, les menus peuvent facilement être adaptés au jour le jour, aux envies de chacun.
Le conseil de Françoise Kennes : cette adresse "bien être" propose des soins d'une grande qualité ; encadré par des thérapeutes professionnels, ils vous conduiront "là où vous souhaitez". C'est un lieu qui permet à chacun de trouver ce qui lui convient ou ce qu'il cherche, tout en sachant que de nombreuses activités sont disponibles pour s'évader, se distraire ou permettre à votre conjoint de vous accompagner au fil de cette cure.

http://anandaspa.com/content/default.asp

PHOTOS © COURTESY OF HORIZONS NOUVEAUX